मासिक चक्र स्वास्थ्य एवं स्वच्छता: सरकारी एवं निजी विद्यालयों की किशोरियों का एक समाजशास्त्रीय अध्ययन
(बिहार के वैशाली जिला के संदर्भ में)

डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी की डिग्री के उपाधि हेतु

शोध सार

विश्वविद्यालय समाजशास्त्र विभाग

ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय, कामेश्वरनगर, दरभंगा

शोध निर्देशक Laxmi 16.03.2024

डॉ. लक्ष्मी कुमारी

सहायक प्राध्यापिका

विश्वविद्यालय समाजशास्त्र विभाग

ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय,
कामेश्वर नगर, दरभंगा 806004

शोधार्थी Chandni kumari

चाँदनी कुमारी 16.03.2024

नामांकन सं. – E2219028

पंजीयन सं. 1095/2024

PAT – 2021-2022

Scanned with OKEN Scanner

मासिक चक्र स्वास्थ्य एवं स्वच्छता : सरकारी एवं निजी विद्यालयों की किशोरियों का एक समाजशास्त्रीय अध्ययन (बिहार के वैशाली जिला के संदर्भ में)

प्रस्तावना

मानव शरीर अपने पूरे जीवनकाल में कई चरणों से गुजरता हैं, जैसे – शैशवास्था, किशोरावस्था, युवावस्था, प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था। इस दौरान मानव में अनेक शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन होता हैं। जब बालिका यौन रूप से परिपक्व हो जाती है, तब उनकी गर्भाशय से योनि के माध्यम से रक्त स्राव होता है जो हाइपोथैलमस पिट्यूटरी – डिंबग्रंथि पर निर्भर करती हैं तथा रक्त की हानि की मात्रा गर्भाशय संकुचन पर निर्भर करती है। यह चक्र 3 से 7 दिनों तक रहता है तथा प्रत्येक माह यह चक्र औसतन हर 28 दिन पर शुरू होता हैं, जिसे मासिक चक्र कहते हैं।

चूँकि मासिक चक्र एक जैविक प्रक्रिया है लेकिन इससे संबंधित विभिन्न समाज एवं संस्कृतियों में भिन्न - भिन्न प्रथाएं एवं नियम प्रचलित हैं। नेपाल में मासिक चक्र के दौरान एक लड़की को समुदाय से अलग एक अंधेरे कमरे में रखा जाता है जबकि मूल अमेरिकी नवाजो संस्कृति में मासिक चक्र के शुरुआत में एक विशेष 4 दिवसीय किलान्डा नामक समारोह आयोजित किया जाता है। हमारे भारतीय समाज में इससे संबंधित प्रथाएं, मिथक तथा वर्जनाएं सभी धर्म, क्षेत्र तथा जातियों में अलग -अलग है। सिमोन द बोउआर के अनुसार, *"मासिक चक्र का रक्त महिलाओं की अपवित्र नहीं बनाता है, बल्कि सामाजिक संदर्भ मासिक चक्र की अपवित्र बनाता हैं।"* (1952)

भारतीय समाज में मासिक चक्र से संबंधित सामाजिक वर्जनाएं जैसे इस दौरान महिलाओं एवं बालिकाओं को अशुद्ध माना जाना, परिवार से अलग - थलग रखना एवं धार्मिक कार्यों से दूर रखना आदि उनके भावनात्मक स्थिति, मानसिकता एवं जीवनशैली को प्रभावित करती है। मासिक चक्र स्वच्छता संबंधित सुविधाएं तथा जागरूकता में कमी के कारण बालिकाओं में स्वास्थ्य संबंधित अनेक बीमारियाँ तथा भ्रांतियाँ उत्पन्न हो रही हैं जो उनको गंभीर रूप से प्रभावित कर रही हैं। विद्यालयों में बुनियादी ढांचे एवं किशोरियों के लिए पर्याप्त मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन न होने के कारण विद्यालयों में उनकी अनुपस्थिति का कारण बनती हैं।

भारत सरकार की सतत विकास के 13 लक्ष्यों में से एक विशेषतः स्वच्छता के लक्ष्य में मासिक चक्र को भी शामिल किया गया हैं जिसे प्राप्त करके ही हमारे देश का सर्वांगीण विकास होगा।

अध्ययन का महत्व

मासिक चक्र स्वास्थ्य एवं स्वच्छता एक महत्वपूर्ण विषय है जिसका प्रभाव न केवल महिलाओं एवं किशोरियों के स्वास्थ्य पर पड़ता है बल्कि समाज भी इससे प्रभावित होता है। मासिक चक्र स्वच्छता का प्रबंधन करना किशोरियों के गरिमापूर्ण जीवन जीने के लिए आवश्यक है। खराब मासिक चक्र स्वच्छता महिलाओं के सशक्तिकरण, शिक्षा, प्रजनन क्षमता , शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य , आर्थिक स्वतंत्रता और पर्यावरण सामाजिक परिणामों पर नकारात्मक प्रभाव

Chandni Kumari
16.03.2024

Scanned with OKEN Scanner

डालती है। इससे संबंधित जानकारी के अभाव होने से किशोरियों के अधिकारों का हनन होता है। यह अध्ययन उल्लेखित क्षेत्र के विद्यालय जाने वाली लड़कियों की समस्याओं , जागरूकता, उनकी समझदारी तथा विद्यालयों एवं शिक्षकों के भूमिका से संबंधित है।

साहित्य की समीक्षा

- **गर्ग एवं आनंद (2015) , " मेन्सट्रुअल रिलेटेड मिथ्स इन इंडिया स्ट्रेटेजी फॉर कॉम्बेटिन्ग इट" ,** ने अपने अध्ययन में बतलाया है कि जनन पथ के संक्रमण को एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या के रूप में पहचाना गया है जो समकालीन समय में दुनिया भर में महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है।
- **डूडेजा, पी. एट अल (2016), " अ क्रॉस सेक्शनल स्टडी टू एसेस अवेयरनेस अबाउट मेन्सट्रुएशन इन अडोल्सेन्ट गर्ल्स ऑफ एन अर्बन स्लम इन वेस्टर्न महाराष्ट्र"** में बताया गया कि पश्चिमी महाराष्ट्र में एक झुग्गी बस्ती के 90% किशोरियों को मासिक चक्र के दौरान शारीरिक एवं स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं होती हैं , साथ ही अनेक सामाजिक प्रतिबंध भी है। सभी लड़कियां स्कूल में उपलब्ध शौचालय एवं हाथ धोने की सुविधाओं से असन्तुष्ट है।
- **रोकाडे एच जी और कुमावत ए पी (2016), " स्टडी ऑफ मेन्सट्रुअल पैटर्न एण्ड मेन्सट्रुअल हाईजीन प्रैक्टिसेज अमंग अडोल्सेन्ट गर्ल्स"** , मासिक चक्र स्वच्छता एक ऐसा मुद्दा है जिसपर स्लम क्षेत्र के विशेषतः किशोरों को संबोधित करने की आवश्यकता है। स्वच्छ मासिक चक्र प्रथाओं को प्राप्त करने के लिए किशोर साक्षरता में सुधार पर अधिक जोर देना चाहिए।
- **महाजन अंजली और कौशल कनिका (2017) , " अ डिस्क्रिप्टिव स्टडी टू एसेस द नॉलेज एण्ड प्रैक्टिस रिगार्डिन्ग मेन्सट्रुअल हाईजीन अमंग अडोल्सेन्ट गर्ल्स ऑफ गवर्नमेंट स्कूल्स शिमला , हिमाचल प्रदेश,** में बताया है की 29% लड़कियों के पास मासिक चक्र स्वच्छता से संबंधित पर्याप्त थी जबकि 71% के पास अपर्याप्त ज्ञान था। उन्होंने किशोरियों के बीच स्वच्छ एवं सुरक्षित प्रथाओं को प्रोत्साहित किया तथा इससे संबंधित जागरूकता में सुधार किया। इनके अनुसार प्रारम्भिक जागरूकता छात्राओं को विभिन्न प्रजनन पथ संक्रमणों से पीड़ित होने से बचा सकता है।
- **सोनोवाल प्रांजल, तालुकार के. (2019) मेन्सट्रुअल हाईजीन नॉलेज एण्ड प्रैक्टिसेज अमोनगेस्ट अडोल्सेन्ट गर्ल्स इन अर्बन स्लम ऑफ डिब्रूगढ़ – अ क्रॉस सेक्शनल स्टडी , में बताया** कि महिलाओं के साथ – साथ प्रजनन आयु की लड़कियों को भी मासिक चक्र स्वच्छता का ज्ञान होना आवश्यक है।
- **जोसेफ एस. (2020), ऋतु विद्या** में बतलाया कि स्वस्थ्य मासिक चक्र के बारे में जागरूकता महत्वपूर्ण है। किशोरियों को मासिक चक्र स्वच्छता के तथ्यों और उचित स्वच्छता के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए ताकि अनेक संक्रमण संबंधित बीमारियों को फैलने से रोका जा सके।
- **नावबेरा , एच एम. एट अल (2021) , मेन्सट्रुअल हाईजीन मैनेजमेंट प्रैक्टिसेज एण्ड एसोसिएट हेल्थ आउटकम्स अमंग स्कूल – गोइंग अडोल्सेन्ट्स इन रुरल गाम्बिया ,** में बताया है कि मासिक चक्र स्वच्छता प्रबंधन अब विश्व

Chandni Kumari
16.03.2024

Scanned with OKEN Scanner

स्तर पर महिलाओं एवं किशोरियों के लिए एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राथमिकता है। इनके अध्ययन से पता चला है कि स्कूलों में अपर्याप्त मासिक चक्र स्वच्छता प्रबंधन के कारण विद्यालयों में किशोरियों की अनुपस्थिति रहती हैं।

शोधान्तर

मासिक चक्र स्वच्छता से संबंधित उपर्युक्त साहित्य के अध्ययन से महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्राप्त हुई हैं। अधिकांश अध्ययन नगरीय क्षेत्रों, मलिन बस्तियों के किशोरियों के बीच मासिक चक्र स्वच्छता पर केंद्रित है तथा कुछ अध्ययन ग्रामीण एवं स्कूल जाने वाली किशोरियों के मध्य स्वच्छता प्रबंधन पर आधारित है परंतु बिहार के वैशाली जिला के सरकारी एवं निजी विद्यालयों की किशोरियों मासिक चक्र स्वच्छता के मुद्दे तथा चुनौतियों से संबंधित अध्ययन की कमी हैं। अतः इस शोध अन्तर पर आधारित अध्ययन प्रस्तुत किया जाएगा।

अध्ययन का उद्देश्य

1. किशोरियों में मासिक चक्र स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को प्रभावित करने वाले सामाजिक, आर्थिक, भौगोलिक तथा शैक्षणिक कारकों का अध्ययन करना।
2. सरकारी एवं निजी विद्यालयों के मध्य तुलनात्मक अध्ययन कर बालिकाओं में मासिक चक्र स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधित जागरूकता, मुद्दे एवं चुनौतियों का विश्लेषण करना।
3. मासिक चक्र स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधित जागरूकता तथा इससे संबंधित प्रबंधन में सरकारी एवं निजी विद्यालयों तथा उनके शिक्षकों की भूमिका का मूल्यांकन करना।
4. किशोरियों में सरकारी एवं गैर – सरकारी संगठनों द्वारा मासिक चक्र स्वास्थ्य एवं स्वच्छता हेतु किए गए प्रावधानों का अध्ययन करना।

परिकल्पनाएं

1. समाज, परिवार एवं शिक्षकों तथा किशोरियों के मध्य पायी जाने वाली संवादहीनता के कारण मासिक चक्र स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की जागरूकता में कमी पायी जाती हैं।
2. समाज में पाये जाने वाले मासिक चक्र से संबंधित निषेध, प्रथाएं एवं भ्रांतियाँ अनेक सामाजिक कुरीतियों एवं समस्याओं को जन्म देती है।
3. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में मासिक चक्र के संबंध में जागरूकता के प्रति उदासीनता पायी जाती हैं।

Chandni Kumari
16.03.2024

Scanned with OKEN Scanner

शोध पद्धतिशास्त्र

शोध पद्धति किसी भी शोध कार्य का अभिन्न अंग होता है। व्यवस्थित एवं उपयुक्त पद्धतियों की सहायता से ही किसी अध्ययन को वैज्ञानिक बनाया जा सकता है।

- **शोध अभिकल्प**

  वर्तमान शोध अध्ययन के अंतर्गत अध्ययन विषय के स्वरूप को देखते हुए वर्णनात्मक शोध अभिकल्प का उपयोग किया जाएगा।

- **अध्ययन क्षेत्र**

  इस शोध का अध्ययन क्षेत्र बिहार राज्य का वैशाली जिला हैं।

- **निदर्शन**

  इस शोध के अंतर्गत निदर्श का चुनाव वैशाली जिला में स्थित सरकारी एवं निजी विद्यालयों की 11वीं एवं 12वीं कक्षा की छात्राओं का चुनाव उद्देश्यपूर्ण निदर्शन विधि द्वारा किया जाएगा।

- **निदर्श आकार**

  उपलब्ध समग्र के आधार पर उपयुक्त विधि द्वारा निदर्श के आकार का निर्धारण किया जाएगा।

- **तथ्य संकलन**

  इस अध्ययन के अंतर्गत तथ्यों संकलन के लिए प्राथमिक एवं द्वितीयक स्त्रोतों का उपयोग किया जाएगा। प्राथमिक स्त्रोत के अंतर्गत साक्षात्कार अनुसूची प्रविधि तथा द्वितीयक स्त्रोत के अंतर्गत विभिन्न पुस्तकों, साहित्य, प्रकाशित या अप्रकाशित प्रलेखो, दैनिक अखबार, इंटरनेट, वेबसाईट आदि उपयुक्त स्त्रोतों का उपयोग किया जाएगा।

तथ्यों का विश्लेषण एवं वर्गीकरण

इस अध्ययन के अंतर्गत तथ्यों के विश्लेषण के लिए सारणीयन, वर्गीकरण तथा उपयुक्त सांख्यिकीय पद्धतियों का उपयोग किया जाएगा।

Chandni Kumari
16.03.2024

Scanned with OKEN Scanner

<u>प्रस्तावित अध्यायीकरण</u>

1. प्रस्तावना एवं अध्ययन का महत्व
2. साहित्य की समीक्षा
3. शोध पद्धतिशास्त्र
4. तथ्यों का विश्लेषण एवं वर्गीकरण
5. निष्कर्ष एवं सुझाव

संदर्भ सूची

Chandni Kumari
16.03.2024

Scanned with OKEN Scanner

संदर्भ सूची

डूडेजा, पी. एट अल (2016), " अ क्रॉस सेक्शनल स्टडी टू एसेस अवेयरनेस अबाउट मेन्स्ट्रुएशन इन अडोल्सेन्ट गर्ल्स ऑफ एन अर्बन स्लम इन वेस्टर्न महाराष्ट्र". द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च . 30(4),27-35

गर्ग, एस. एवं आनंद, टी. (2015) , " मेन्स्ट्रुअल रिलेटेड मिथ्स इन इंडिया स्ट्रेटेजी फॉर कॉम्बेटिंग इट". जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एण्ड प्राइमेरी केयर , 4,2,184

जोसेफ एस. (2020), ऋतु विद्या, नोशन प्रेस पब्लिकेशन , चेन्नई , तमिलनाडु

महाजन अंजली और कौशल कनिका (2017) , " अ डिस्क्रिप्टिव स्टडी टू एसेस द नॉलेज एण्ड प्रैक्टिस रिगार्डिंग मेन्स्ट्रुअल हाईजीन अमंग अडोल्सेन्ट गर्ल्स ऑफ गवर्नमेंट स्कूल्स शिमला , हिमाचल प्रदेश. क्राइसकेट जे. हेल्थ रेस ; 4.99-103

नावबेरा , एच एम. एट अल (2021) , मेन्स्ट्रुअल हाईजीन मैनेजमेंट प्रैक्टिसेज एण्ड एसोसिएट हेल्थ आउटकम्स अमंग स्कूल – गोइंग अडोल्सेन्ट्स इन रुरल गाम्बिया. PLoSONE 16 (2), e0247554

रोकाडे एच जी और कुमावत ए पी (2016), " स्टडी ऑफ मेन्स्ट्रुअल पैटर्न एण्ड मेन्स्ट्रुअल हाईजीन प्रैक्टिसेज अमंग अडोल्सेन्ट गर्ल्स" नाल्ट जे कम्यूनिटी मेड. (V) ; 5,398-403

सोनोवाल प्रांजल, तालुकार के. (2019) मेन्स्ट्रुअल हाईजीन नॉलेज एण्ड प्रैक्टिसेज अमोनगेस्ट अडोल्सेन्ट गर्ल्स इन अर्बन स्लम ऑफ डिब्रूगढ़ – अ क्रॉस सेक्शनल स्टडी. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हेल्थ साइन्सेज एण्ड रिसर्च , 4 (1) ,44-51

द बोउआर सिमोन, (1952) " द सेकंड सेक्स" . ट्रांसलेट बाइ एच. एम. पार्सले , 1989, न्यूयार्क , विन्टेज बुक्स

Tapni
16.03.24
शोध निर्देशक

Chandni Kumari
16.03.24
शोधार्थी

Scanned with OKEN Scanner